

Tipy a naše triky

- Odlož mobil bokom. Najlepšie je vypnúť ho.
- Nájdi si tiché miesto.
- Nepúšťaj si hlasnú hudbu. Radšej tichú hudbu na učenie.
- Nesnaž sa učiť viacero predmetov naraz. Lepšie je venovať sa jednému a naplno.
- Uč sa pomocou rôznych techník.
- Podstatné je veriť si.

AKO SA SPRÁVNE UČIŤ?

- Čo ovplyvňuje naše učenie
- Aké techniky (metódy) sú najviac efektívne
- A ktoré techniky sú obľúbené medzi mladými



„Učíme sa
pre život,
nie pre
školu.“

Seneca

ČO OVPLYVŇUJE NAŠE UČENIE

Motivácia

Pri učení je potrebné uvedomiť si kvôli čomu to robím. Každý máme v živote ciele, ktoré chceme dosiahnuť a práve na tieto ciele je potrebné sa zamerať. Dobrými spôsobmi ako sa motivovať je vytvorenie si svojej motivačnej tabule. Na tabuľu si môžete dať obrázky, slová alebo rôzne veci ktoré vám váš cieľ pripomínajú. Potom je už len potrebné mať tabuľu na očiach a snažiť sa ich splniť.

Koncentrácia

V prvom rade je najlepšie nájsť si vhodné miesto na učenie, kde vás nebude nič vyrušovať. Pri učení nie je dobré počúvať hudbu s textami. Lepšie je pustiť si tichú hudbu na učenie. Samozrejme že len do pozadia, takže by sme ju nemali púšťať moc nahlas. Taktiež je lepšie vypnúť sociálne siete ktoré by nás mohli vyrušovať.

Pamäť

Keď sa chceme učiť efektívne je lepšie sústrediť sa vždy na jeden predmet a naplno. Používaním techník je väčšia pravdepodobnosť, že si veci zapamätáte. Tiež je potrebné trénovať pamäť rôznymi pamäťovými tréningami.

EFEKTÍVNE TECHNIKY

Učenie sa na vyučovaní

Jedna z najviac efektívnych techník pri ohľade na čas. Ide o to že sa učíte už hneď na vyučovaní. Samozrejme nie vždy sa to dá využiť.

Technika Pomodoro

Ide o techniku kde si nadstavíte časovať na 25 minút a sústredíte sa na jeden predmet. Keď prejde 25 minút, tak máte 5 minút pauzu. Po piatich minútach sa znova vrátite k učeniu na 25 minút.

Feynmanova technika

Pri tejto technike ide o vysvetlenie nejakej témy niekomu inému. Pomocou toho ako danú tému vysvetľujete viete zistiť aké nedostatky v nej ešte máte.

Goldlist

Celá metóda funguje na princípe, že si do zošita vypisujete zoznamy slovíčok, ktoré sa chcete naučiť a minimálne o dva týždne neskôr ich budete prepisovať nanovo, avšak vynecháte tie slovíčka, ktoré si náš mozog medzitým sám zapamätal.

Pojmové mapy

Základom tejto metódy je vypísať si na papier dôležité pojmy. Neskôr si jednotlivé pojmy, ktoré spolu súvisia spojíme alebo k nim napíšeme nejakú krátku definíciu.

Rôzne techniky zapamätania

S touto technikou sa už iste každý stretol. Ide o to, že si na zapamätanie vytvárame nejaké príbehy, alebo zo začiatkových písmen zložíme slovo. Prípadne si môžeme zložiť aj nejakú básničku, ktorou si to zapamätáme.

VYUŽÍVANÉ TECHNIKY UČENIA MEDZI MLADÝMI

